



## Fruchtiger BBQ-Hähnchensalat

mit Pfirsich, Hirtenkäse und Minze



20-30min



3-4 Personen

Sommer, Sonne, leichte Küche – das gehört einfach zusammen! Dieser farbenfrohe Salat mit saftigen Pfirsichen und würzigem Hähnchenfleisch macht die schönste Zeit des Jahres kulinarisch besonders attraktiv – etwa auch beim Open-Air-Kinoabend oder Picknick am Badensee. Salat und Dressing einfach getrennt verpacken und erst vor dem Servieren vermengen. Mmmh!



## Was du von uns bekommst

- 1 Packung Mandelblättchen <sup>15</sup>
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 2 Päckchen BBQ-Sauce <sup>9,10</sup>
- 3 Päckchen mittelscharfer Senf <sup>10</sup>
- 2 Packungen Romanasalat
- 300g Quinoa
- 2 Pfirsiche
- 1 Packung Fetakäse <sup>7</sup>
- 10g frische Minze

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- Backofen
- Auflaufform
- mittelgroßer Kochtopf
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Sieb

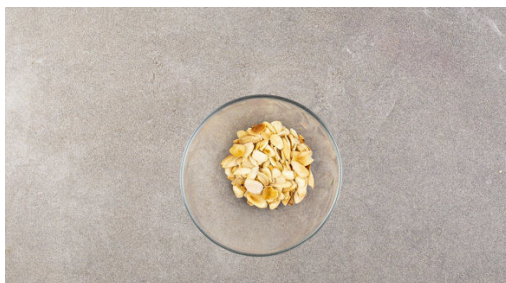
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

### Allergene

Milch (7), Sellerie (9), Senf (10), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 780kcal, Fett 37.9g, Kohlenhydrate 59.1g, Eiweiß 46.5g



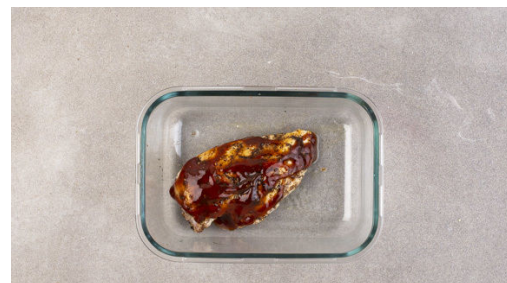
### 1. Mandeln rösten

Den Backofen auf 180°C Umluft (200°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Mandelblättchen** in einer mittelgroßen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze goldbraun anrösten und zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen. Vorsicht, die **Mandelblättchen** können schnell verbrennen.



### 4. Quinoa kochen

Die **Quinoa** in einem feinmaschigen Sieb waschen, in das kochende Wasser geben und in 10-12Min. bissfest garen. Den Topf vom Herd nehmen und die **Quinoa** abgedeckt weitere 10Min. ziehen lassen.



### 2. Fleisch garen

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer mittelgroßen Pfanne mit 1-2EL Olivenöl bei starker Hitze auf jeder Seite 1-2Min. scharf anbraten. Anschließend in eine Auflaufform geben, mit der **BBQ-Sauce** bestreichen und im Ofen 8-10Min. garen, bis das **Fleisch** in der Mitte durch ist.



### 5. Pfirsiche schneiden

Die **Pfirsiche** um den Stein herum halbieren und den Stein entfernen. Jede **Pfirsichhälfte** längs halbieren und schräg in dünne Scheiben schneiden. Den **Käse** in ca. 1cm große Würfel schneiden. Die **Minzeblätter** abzupfen, größere Blätter mit den Fingern klein zupfen.



### 3. Salat vorbereiten

In einem mittelgroßen Topf 650ml gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Senf** mit jeweils 80-100ml Olivenöl, Essig und Wasser verrühren und das **Dressing** mit Salz und Pfeffer sowie 1-2 Prisen Zucker abschmecken. Den **Romanasalat** in feine Streifen schneiden.



### 6. Fleisch schneiden

Das **Fleisch** in dünne Tranchen schneiden. Den **Romanasalat** mit der **Quinoa**, den **Pfirsichscheiben** und dem **Dressing** vermengen und mit Salz, Pfeffer und ggf. etwas Olivenöl würzen. **Tipp:** Wer mag, kann auch den **Bratensaft** unterrühren. Den **Salat** mit dem **Fleisch** anrichten und mit der **Minze**, dem **Feta** und den **Mandelblättchen** garniert servieren.